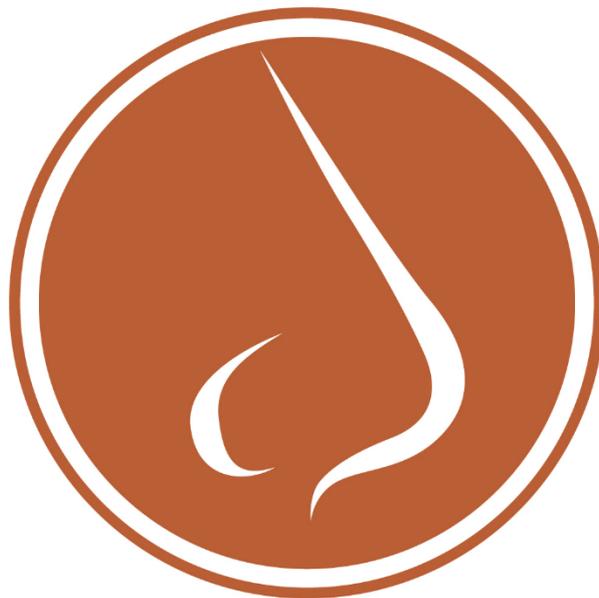


Riechrehabilitationsprotokoll

1. Riechrehabilitation

12 Wochen - 1 bis 6 Gerüche



ANOSMIE.ORG

Verein anosmie.org

(Jean-Michel Maillard – Präsident des Verein – Anosmiker durch Trauma)

&

Hirac Gurden

(Neurobiologe und Forschungsdirektor für Naturwissenschaften - CNRS - Paris)

1. Riechrehabilitation

12 Wochen - 1 bis 6 Gerüche

Entwickelt für den Verein "**Anosmie.org**" von:

Hirac GURDEN, Neurobiologe und Forschungsdirektor für Neurowissenschaften am CNRS

Jean-Michel MAILLARD, Anosmiker und Gründungspräsident des Vereins

Dieses Protokoll basiert auf den zahlreichen Veröffentlichungen und internationalen Arbeiten des Forschungsteams von **Thomas Hummel, Dresden** (Deutschland). Sie finden diese Veröffentlichungen unter folgender Adresse:

https://www.researchgate.net/profile/Thomas_Hummel. Das Dufttraining besteht aus zwei täglichen, kurz anhaltenden Duftstimulationssitzungen mit 4 bis 6 Düften. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Drittel der Hyposmiker nach diesem Training einen Teil seines Geruchsinns zurückgewonnen hat. Sie sagen auch, dass sie sich besser fühlen und eine bessere Lebensqualität haben.

Hirac Gurden verwendete **Prof. Dr. Hummels** Protokoll als Grundlage für seine Arbeit. Mit Zustimmung von **Prof. Dr. Hummel** haben **Hirac Gurden** und **Jean-Michel Maillard** es modifiziert um es an eine allgemeine Bevölkerung anzupassen.

ZIEL DIESES PROTOKOLLS

Das Protokoll wendet sich an jeden, der den Wunsch und den Willen hat, sein Geruchssinn und sein Wohlbefinden zu verbessern. Wir machen darauf aufmerksam, dass das Training keine Garantie auf die Ergebnisse der olfaktorischen Ebene gibt.

Das Starten dieses Prozesses hat jedoch zur Folge, dass Hypo- und Anosmiker mit ihrem verminderten oder verlorenen Geruchssinn versöhnt werden, in einigen Fällen sogar, in der Lage sein werden ein Teil ihrer olfaktorischen Empfindungen wieder zu finden können. Dieser optimistische und freiwillige Ansatz kann sich auch positiv auf unsere Empfindungen während der Mahlzeiten auswirken, und die neu Entwicklung des Geschmacks stärken.

FÜR WEN IST DIESES PROTOKOLL?

Es ist hauptsächlich für Hyposmiker und Anosmiker gedacht, unabhängig vom Ursprung dieser dysosmischen Störung. Die angeborenen Anosmiker haben keine Riechrezeptoren im Gegensatz zu den Menschen, die im Leben durch Unfall oder Krankheit den Geruchssinn verlieren. Für jeden besteht die Möglichkeit, den Trigemminusnerv zu stimulieren, dazu werden wir später ein weiteres Protokoll präsentieren.

Dieses Protokoll ist auch für Normosmiker gedacht (diejenigen, die ihren Geruchssinn haben), da eine gute Geruchsempfindlichkeit nicht angeboren ist. Der Geruchssinn ist in jedem Alter nützlich und sollte früh entwickelt werden.

Daher sollte es bei Kindern so früh wie möglich abgecheckt werden, denn ihr Geruchssinn ist ein wertvolles Gut, das stimuliert und entwickelt werden muss. Normosmische Eltern können auch von dieser olfaktorischen Stimulation ihren Kindern profitieren.

Für Patienten, die dieses Protokoll befolgen möchten, wäre es sehr nützlich, vor und nach diesem Training einen **olfaktorischen Empfindlichkeitstest in der HNO-Abteilung durchzuführen**. So könnte überprüft werden, ob ihre Empfindlichkeit sich geändert hat. Jeder kann eventuell Veränderungen spüren, auch wenn sie subjektive sind. **Hauptsache man fühlt sich besser**.

DAUER DES PROTOKOLLS

Die Mindestdauer beträgt 12 Wochen. Es mag lang erscheinen, aber dieses tägliche Treffen mit sich selbst, das sich auf Ihre Empfindungen konzentriert, ist sehr wichtig für die Chancen, ein Minimum an Geruchsempfindungen zurück zu finden.

Zusätzlich zu den zwei täglichen olfaktorischen Stimulationssitzungen die später beschrieben werden, kann die Anwendung eines Duftspenders mit ätherischen Ölen die Sie mögen unterstützen.

REHABILITATION DES GERUCHSINNS IN EINIGEN ZAHLEN

Dieses Protokoll, das auf wissenschaftlichen Arbeiten basiert, ermöglicht uns, es denjenigen die es durchgeführten haben, die Gewissheit zu geben, dass dieser Prozess zu Ergebnissen geführt hat. Wir präsentieren hier die Ergebnisse verschiedener Forschungsteams:

Zum Beispiel in dem ersten internationalen Artikel, der 2009 von Hummels-Team in der Fachzeitschrift Laryngology mit einem 12-wöchigen Protokoll veröffentlicht wurde, wonach 33% der 40 getesteten Personen eine zumindest teilweise olfaktorische Empfindlichkeit erlangten.

Eine griechische Studie, die 2013 von Constantinidis -Team veröffentlicht wurde, zeigt, dass 67,8% der postinfektiösen Dysosmiker und 33% der traumatischen Patienten nach 16 Wochen Rehabilitation zumindest einen Teil ihrer Geruchsfunktion zurückgewinnen konnten.

Das Hüttenbrink-Team zeigte 2014 auch, dass 63% der 24 postinfektiösen anomischen Patienten in der Studie nach 12 Wochen ihre Geruchskapazität zumindest teilweise wiedererlangten.

Nach 24 Wochen Rehabilitation (Veröffentlichung des Hummel-Teams im Jahr 2015) sank diese Zahl schließlich auf fast 50% der 68 getesteten Personen.

In all diesen Studien werden Patienten im Krankenhaus beobachtet, führen aber die Übungen zu Hause durch. Im Krankenhaus wird der Geruchssinn durch eine Reihe von Tests bewertet, um ihre Erkennung, Unterscheidung und olfaktorische Identifizierung abzuschätzen. Zu den Gruppen gehören so viele Frauen wie Männer.

ZEUGNIS VON JEAN-MICHEL MAILLARD

Ich erlaube mir etwas zu dem anzumerken, was wir im ersten Absatz als "**mögliche Rückkehr einiger Geruchsempfindungen**" bezeichnet haben. Ich bin seit fast 4 Jahren traumatisch Anosmiker und kann heute einige sehr schwache Geruchssignale **erkennen** (Im Vergleich zu Tausende für die Normosmiker) ohne zu wissen, ob es sich um die Aktivität meines Trigemminusnervs oder um einige noch funktionierende Riechfasern handelt.

Sicher ist, dass dieser Fortschritt das Ergebnis eines **persönlichen Wunsches ist, vorwärts zu kommen**. Begleitet von einem unfehlbaren Optimismus, dem Wunsch und dem Willen, **mich mit meinem Geruchssinn zu versöhnen**, indem ich ihn fördere, wann immer ich die Gelegenheit dazu habe, **mich darauf konzentriere**, auch wenn die Ergebnisse **sehr oft negativ sind**.

Hier einige Gerüche, die ich heute "**erkennen**" kann:

- Vorbereitung vom Lebensmittel
- Der Fisch
- Bio-Schokolade **während der Herstellung**
- Das Parfum **Acqua Di Gio** von Giorgio Armani
- Die Zigarette
- Das Benzin

Andererseits bleibt die **Identifizierung** dieser Gerüche **kompliziert**, aber ich denke, dass dies möglicherweise im Laufe der Zeit fortschreiten kann. Diese Tausende von Gerüchen, aus denen meine Geruchsbibliothek bestand, sind verschwunden. Ich werde sie nie wiederfinden, ich muss diese Bibliothek daher neu erstellen, auch wenn ihre Kapazität unendlich geringer sein wird.

RIECHEN UND ATMEN

Unsere Nase, Symbol unseres Geruchssinns (vorhanden, aber für die Normosmiker oft vernachlässigt; während er für die Ano- und Hyposmiker ganz oder teilweise verloren ist), muss rehabilitiert werden!

Für Menschen mit Dysosmie wird er nicht mehr wie zuvor vollständig verwendet, um alle Düfte des Lebens zu genießen. Aber vergessen wir nicht, dass **Geruch und Atmung untrennbar miteinander verbunden sind**. Wir können nicht aufhören zu atmen, folglich zu riechen. Unsere Nase bringt uns Leben, den Sauerstoff, der unseren Körper ernährt. Es kann uns auch erlauben, zu entspannen. Das Atmen **durch Übungen** in Sophrologie, Feldenkrais, Qi Gong oder Yoga ist ein sehr interessanter Weg, um **Angstzustände zu reduzieren** und die Konzentration bei allen und insbesondere bei Dysosmikern zu erhöhen. Dieser Ansatz erleichtert auch das Erkennen und Identifizieren von Gerüchen.

MATERIAL

1. Ätherische Öle

- Die Zitrone (Zitronengras)
- Die Gewürznelke (Eugenol)
- Die Rose (Phenylethylalkohol oder Phenylethanol) oder Rosat Geranie
- Der Eukalyptus

Wählen Sie BIO-Produkte aus, um eine gute Produktqualität zu gewährleisten.

Diese 4 Gerüche wurden aus Studien von **Prof. Dr. Thomas Hummel** ausgewählt und basieren auf die Einteilung von Gerüchen in große Familien, die **Hans Henning** vor mehr als einem Jahrhundert etabliert hat.

Wir empfehlen, zu dieser Serie zwei weitere Düfte hinzuzufügen

- **Die Pfefferminze** (zur Förderung der Stimulation des Trigeminusnervs, auch wenn Zitrone und Eukalyptus eine Trigeminuskomponente haben)
- **Die Kaffeebohne** (besonderer Geruch in unserem Leben, Symbol des Trostes und des Familienalltags).

2. Flaschen, Etiketten und Notizbücher

- 6 Flaschen ätherischen Öle von 10 ml gemäß den oben genannten Gerüchen.
 - Bei einer Menge von 1 ml alle 2 Wochen reicht eine 10-ml-Durchstechflasche aus, um das Protokoll 12 Wochen durchzuführen.
- 6 identische undurchsichtige leere 100ml-Flaschen
- Einige Etiketten zur Identifizierung der Flaschen
- Ihr Logbuch
- Ihr Optimismus und Ihr Wunsch nach Fortschritt



3. Vorbereitungen

- Identifizieren Sie jede Flasche, indem Sie ein Etikett auf die Unterseite kleben (siehe Foto).
- Füllen Sie das Protokollblatt aus, das sich in Ihrem Logbuch befindet
- Dosieren Sie jedes ätherische Öl mit 2%, indem Sie die folgenden Anweisungen beachten:
 - 50 ml (5 cl) Wasser in die Flasche geben (Sie können ein Messglas verwenden).
 - 20 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen, was 1 ml entspricht

Es ist wichtig, dass die Fläschchen identisch sind, damit sie nicht leicht erkannt werden können.

- Die Fläschchen sollten vor Hitze und Licht geschützt aufbewahrt werden.
- Die Proben müssen alle 14 Tage erneuert werden, um eine gute Geruchsintensität zu gewährleisten.
- Dies beinhaltet eine einfache Reinigung mit heißem Wasser.



Sonntag 1. Tag

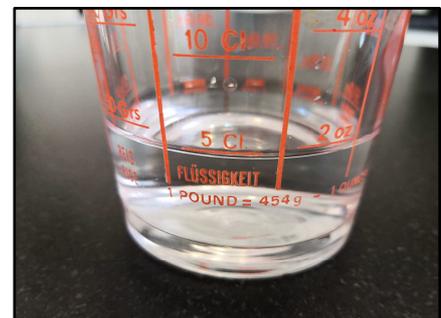
Von _____

Bis _____



- Waschen Sie die Flaschen mit heißem Wasser
- Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%
 - 50ml (5 cl) Wasser
 - 20 Öl Tropfen (1ml)
- Identifizieren Sie jede Flasche
- Vervollständigen Sie folgende Tabelle

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6



ABLAUF DES PROTOKOLLS

1. Tag für Tag

- Führen Sie diese Übungen morgens und abends durch (geschätzte Zeit 5 Minuten).
 - Am Morgen "**auf nüchternem Magen**", bevor Sie frühstücken, oder ein heißes Getränk nehmen
 - Am Abend vor dem Abendessen (noch vor dem Aperitif)
 - Achten auf generelle Geruchsstörungen (z.B. fernab von Mahlzeiten und Zähneputzen).
- Schütteln Sie jede Flasche vor dem Training
- Öffnen Sie Ihre Flasche, ohne sie anzusehen, ohne den Verschluss umzudrehen
- Schnuppern Sie jedes Mal etwa 30 Sekunden lang an jedem der 6 Fläschchen
 - Platzieren Sie jede Durchstechflasche ca. 2 cm unter Ihrer Nase (nicht zu nah) und schieben Sie sie von rechts nach links (siehe Foto unten).



- Probieren Sie verschiedene Duftrhythmen aus, atmen Sie tief durch oder atmen Sie ruckartig oder in Schüben
- Sie müssen nicht lange atmen oder 100-mal wiederholen.

Du musst Ruhe suchen und die Wahrnehmung zu dir kommen lassen ...

Dies ist die sehr psychologische Seite des Geruchs: **Der Zustand, in dem wir uns befinden, beeinflusst unsere olfaktorische Wahrnehmung stark.** Es ist wichtig, Düfte zu riechen, ohne sich anzustrengen, ohne zu versuchen, den Geruch zu erkennen, indem man den Geruch zu sich kommen lässt.

2. Protokollüberwachung

Sie werden ein Logbuch haben, in das Sie einige Informationen eintragen sollen

- Bei jeder Übung müssen Sie beispielsweise einige Informationen über Ihrem Körperlichen und Mentalen Wohlbefinden angeben
- Im Verlauf des Tests müssen Sie die Fläschchen in drei Hauptkategorien einteilen
 - Platzieren Sie links die 1. Kategorie. Es betrifft die Flaschen mit denen **Sie ein Sicheres Gefühl haben (++)**
 - Platzieren Sie vor sich hin die 2. Kategorie. Es handelt sich um die Flaschen bei denen **während der Übung Sie Zweifel haben (+)**
 - Platzieren Sie schließlich rechts die 3. Kategorie. Es sind die Flaschen mit denen **Sie keine Empfindung haben (-)**
- Wenn der Test abgeschlossen ist (und nicht vorher), können Sie Ihre Fläschchen umdrehen und die 3 Spalten Ihres Logbuchs ausfüllen, indem Sie die entsprechenden Nummern eintragen.

Im folgenden Beispiel zeigt die Person an, dass es ihr gut geht, aber auch, dass ihr linkes Nasenloch zu ist.

Die Flaschen Nr. 3-6 haben ein sicheres Gefühl ausgelöst (++), der Patient hatte Zweifel an Nr. 1 (+), Im Gegensatz haben die Flaschen 2, 4 und 5 gar nichts ausgelöst.

Dieser Test hatte am 45. Tag stattgefunden.

Tragen Sie die Flaschennummern ein				
Tag	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürt (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 43 morgens	1	3	2-4-5-6	nicht besonders
Tag 43 abends	3	1	2-4-5-6	nicht besonders
Tag 44 morgens	1-6	3	2-4-5	Müde
Tag 44 abends	1-6	3	2-4-5	nicht besonders
Tag 45 morgens	3-6	1	2-4-5	In hervorragender Form aber linkes Nasenloch blockiert
Tag 45 abends	1-3	3	2-4-5	nicht besonders

3. Wahl der Umgebung

Der Ort und die Atmosphäre, an denen Sie dieses Training (mindestens) 12 Wochen lang durchführen, sollten nicht vernachlässigt werden. darunter einigen Indikationen.

- Wählen Sie einen Ort
 - Ruhig
 - Bequem
 - Ohne übermäßige Helligkeit
 - Kein besonderer Geruch, der den Test stören könnte (Kochgeruch)



*Schließen Sie die Augen und genießen Sie jeden Duft intensiv, wie **Bérangère**, Mitglied des Vereins, ohne den Stress der Anerkennung, wie ein besonderer Moment für sich selbst, mit sich selbst.*

4. Praktische Ratschläge

Tipp 1

Die Fließfähigkeit der 6 ätherischen Öle ist nicht gleich. Die Dosierung kann in einigen Fällen sehr schnell sein und in anderen Fällen muss auf die umgedrehte Flasche geklopft werden.

Tipp 2

Es ist wichtig, die Verschlüsse der Fläschchen nicht zu vertauschen. Jede Flasche sollte ihren Verschluss bis zum Ende des Protokolls (12 Wochen) behalten, um Gerüche nicht zu verwechseln. Wenn Sie bei der Erneuerung der Flaschen nicht mehr sicher sind, müssen Sie eine Normosmiker um Hilfe bitten

Tipp 3

Ätherische Öle können mit einer Kunststoffpipette gemessen werden. Da sie jedoch nicht vollständig gereinigt werden können, ist das Risiko des Mischens von Ölen erheblich und kann die Ergebnisse beeinflussen. Die Verwendung dieser Pipetten wird nicht empfohlen.

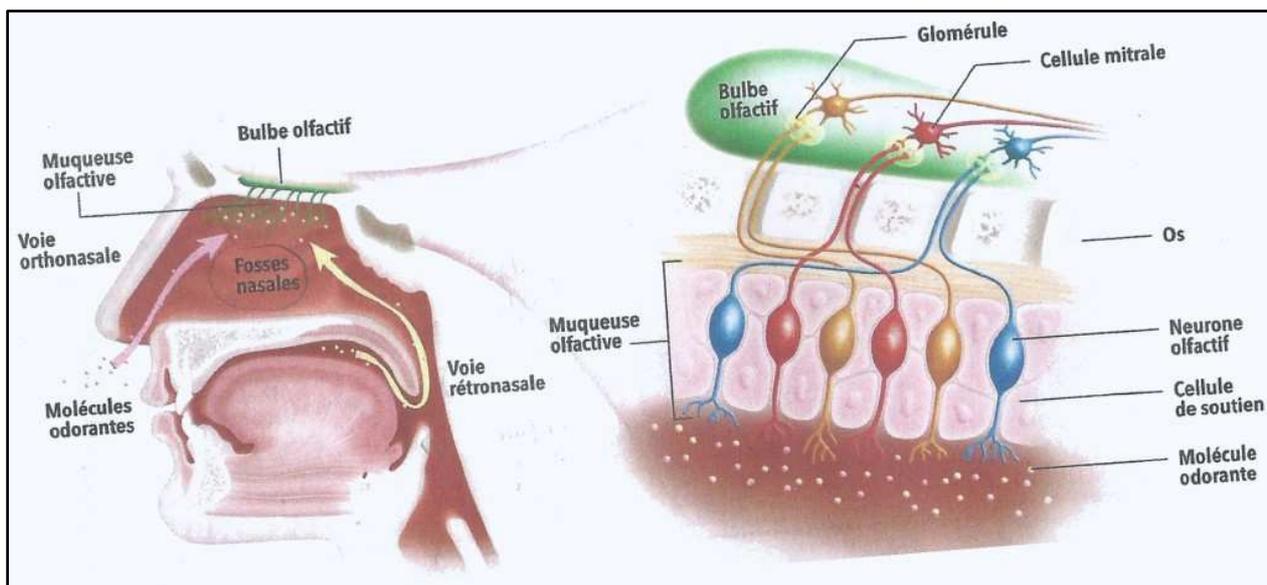
Tipp 4

Auf dem Foto unten hat das Kaffeefläschen eine Ablagerung an den Wänden, die Kappe der 'Rose' hat eine rote Farbe im Inneren, so viele Hinweise, vor denen man vorsichtig sein muss, um während der Übung nicht beeinflusst zu werden. Aus diesen Gründen sollten undurchsichtige Flaschen ausgewählt werden und es sollte darauf geachtet werden, dass die Kappen nach dem Öffnen nicht umgedreht werden.



Tipp 5

Es ist schwierig, sich auf seinem Geruchssinn zu konzentrieren, wenn man nichts riechen kann. Um die Konzentration auf meinen Geruchssinn zu erleichtern, beobachte ich während jeder Übung morgens und abends ein Bild, das den Geruchsfluss, der durch das Geruchssystem fließt, darstellt. Ich kann mir vorstellen, was während der Übung passiert. Sie können das gewünschte Bild auswählen aber vorsichtshalber kein Bild, das sich auf einen Geruch wie (Blume, Lebensmittel usw.) bezieht.



Schematische Darstellung der olfaktorischen Physiologie: von Nase zu Riechkolben

Bulbe olfactif	Riechkolben
Muqueuse Olfactive	Riechschleimhaut
Voie ortho nasale	Orthonasale Route
Molécules odorantes	Duftmolekülen
Voie rétro nasale	Retronasale Route
Glomérule	Glomerulus
Cellule mitrale	Mitralzelle
Os	Knochen
Neurone olfactif	Riechneuron
Cellule de soutien	Unterstützungszelle

5. Übermittlung und Verwendung der Ergebnisse Ihres Protokolls

Die Ergebnisse dieses Protokolls können, wenn Sie es wünschen, anonym oder nicht an medizinische und wissenschaftliche Teams übermittelt werden, die diese konsultieren möchten. Eine Seite Ihres Logbuches ist dafür gedacht, einige Informationen Ihres Profils (Alter, Geschlecht, Art und Dauer der Störung) zu sammeln.

Diese Ergebnisse stellen einen echten Fortschritt für diejenigen dar, die versuchen, dieses Handicap entgegen zu wirken. Das Logbuch wird Ihnen nach der Aufzeichnung der Daten zurückgesandt.

6. Zukünftige Entwicklungen

Dieses erste, einzigartige Protokoll zur olfaktorischen Rehabilitation ist Teil eines positiven Kreises und wird in den kommenden Monaten und Jahren Veränderungen erfahren. Neue Versionen dieses Protokolls werden auf der Webseite des Verbandes „Anosmie.org“ veröffentlicht und berücksichtigen folgende Punkte:

- Feedback von Patienten, die dieses Protokoll durchgeführt haben
- Neue wissenschaftliche Veröffentlichungen
- Hinweise oder Ratschläge der Ärzteschaft
- Hinweise oder Ratschläge der wissenschaftlichen Gemeinschaft

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses ersten Protokolls arbeitet das Team von Thomas Hummel an neuen Bereichen zu den Fortschritten im Geruchstraining.

7. Jean-Michels 7 Gebote bezüglich seiner olfaktorischen Rehabilitation

1. Seien Sie positiv. Dieses Protokoll ist eine echte Chance und keine Einschränkung
2. Verwenden Sie dieses Protokoll als Pfad, Tipp, Spiel
3. Sie möchten sich körperlich und geistig weiterentwickeln
4. Ärgern Sie sich nicht. Stress wirkt negativ auf die Gehirnfunktion
5. Werden Sie nicht ungeduldig. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn keine Fortschritte erzielt werden
6. Schlagen Sie einem Ihrer „normosmischen“ Verwandten vor, dies ebenfalls zu tun (Erwachsener, Kind).
7. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, hören Sie auf sie.

„Mit diesem Handicap haben wir uns zu oft daran gewöhnt, dass nichts zu machen ist. Zu Beginn dieses Protokolls war ich mir über Garnichts sicher und wusste, dass ich den Geruchssinn nicht wiederfinden würde, aber ich wollte es versuchen. Nach einigen Wochen merkte ich wirklich einige Fortschritte bei der Erkennung einiger Gerüche, die ich zu Beginn dieses Protokolls nicht erkennen konnte. Die Intensität dieser Gerüche bleibt sehr gering, aber einige Empfindungen beim Riechen einer Flasche zu haben, ist ein erster Schritt, eine ermutigende erste Veränderung.“

Jean-Michel

FRAGEN und ANTWORTEN

Ist die 2% Dosierung wichtig? Ermöglichen konzentriertere Gerüche eine bessere Rehabilitation?

Antwort von Jean-Michel Maillard: Die Dosierung von 2% ist mehr als ausreichend (Aussage der Normosmiker!), Selbst bei dieser sehr niedrigen Dosierung bleibt der Duftfluss kraftvoll und ausreichend, um Ihren Geruchssinn zu stimulieren. Darüber hinaus wird dringend von der Verwendung reiner ätherischen Ölen abgeraten (vor Gebrauch nachfragen).

Ist es möglich, einen Geruch durch einen anderen zu ersetzen?

Antwort von Sabine Quintana: Diese Gerüche wurden von Forschungsteams sowie von einem Geschmacksspezialisten bestimmt. Sie reagieren auf eine präzise Positionierung im Geruchsfeld und überlappen sich nicht (komplementäre Stimulation). Sofern keine außergewöhnlichen Einschränkungen bestehen, ist es nicht ratsam, von bestimmten Gerüchen abzuweichen, ohne uns zuvor zu kontaktieren.

Kann die 2. Version des Protokolls direkt durchgeführt werden, ohne die 1. Version durchgeführt zu haben?

Antwort von Hiram Gurden: Nein, es ist wichtig, die erste Version des Protokolls durchzuführen, da dies die Grundlage für die olfaktorische Rehabilitation ist, wie Prof. Dr. Thomas Hummel festgestellt hatte, dies wurde von anderen internationalen Teams bestätigt. Die zweite Version ist komplementär zu ersten.

Was ist, wenn ich zu Beginn des Protokolls bestimmte Gerüche erkenne?

Antwort von Hiram Gurden: Die wiederholte Beanspruchung ist wichtig und nützlich. Auch wenn wir den Geruch wahrnehmen, geht die Rehabilitation vorwärts, denn die verwendeten Gerüche sind im olfaktorischen Bereich komplementär, während der Sitzung wird eine ausgewogene Stimulation der verschiedenen Familien von Riechneuronen aufrechterhalten.

Warum die Flaschennummer verstecken?

Antwort von Hiram Gurden: Die sensorische Wahrnehmung wirkt auf zwei Ebenen, in zwei Richtungen verbunden. Zuerst die Erkennungsstufe (in unserer Nase), dann eine Kodierung, eine Interpretation und eine Identifizierung (in unserem Gehirn), wo die Mechanismen des Gedächtnisses und der Emotionen sehr mächtig sind (Wir haben alle unsere sehr angenehme Lieblingsgerüche, die oft mit wichtigen Erinnerungen verbunden sind). Wenn wir den Namen des Duftes kennen, bevor wir ihn riechen, dann werden das Gedächtnis und die emotionalen Zentren schnell und kraftvoll in Bewegung gesetzt, dann senden sie ein starkes Signal, das die Erkennungsaktivität der Nase beeinflusst und möglicherweise daher einen Aufmerksamkeitsverlust und mögliche Verwirrung hervorrufen. Es ist viel interessanter, "loszulassen", d. h. Detektion durch olfaktorische Neuronen, die die Nachricht an das Gedächtnis und an die emotionalen Zentren senden, die dann gefragt werden, um herauszufinden, ob der empfundene Geruch angenehm ist und ob es mit einer Erinnerung verbunden ist.

Es gibt verschiedene Arten von Eukalyptus (Globulus, Radiata, Krypton.), welche sollte man nehmen?

Antwort von Sabine Quintana: In diesem Protokoll werden ätherische Öle nicht wegen ihrer zerebralen Tugenden verwendet, aber um uns zu ermöglichen, Gerüche zu erhalten, deren Position im Geruchsfeld sehr genau ist. Am häufigsten ist der Globulus.

Kann Raucher sein, die olfaktorische Rehabilitation beeinträchtigen?

Antwort von Jean-Michel Maillard: Ja, Tabak reduziert Ihre olfaktorische Rehabilitation erheblich. Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach, aber zahlreiche Studien haben jedoch jahrzehntelang gezeigt, dass Tabak bei Normosmiker schädliche Auswirkungen auf Geschmack und Geruch hat. Teer und Chemikalien, die im Tabak enthalten sind, schädigen die Geschmacksknospen und stören das Riechepithel und damit seine Rehabilitation.

Warum ätherisches-Öl nicht mit Pflanzenöl verdünnen?

Antwort von Jean-Michel Maillard: Wir haben Tests mit geruchlosen Pflanzenölen durchgeführt (Johoba, Aprikose, Avocado). Wir haben diese Verwendung jedoch ausgeschlossen, weil es die Verarbeitung sowie die Realisierung dieses Protokolls erschwert hätte. Es erhöht auch die Kosten, ohne einen echten Mehrwert auf die Geruchsqualität zu erzielen. Es ist jedoch durchaus möglich, geruchlose Pflanzenöle als Basis zu verwenden.

Ich kann den Geruch von Erdbeeren erkennen, aber wenn ich eine Erdbeere esse, kann ich nichts riechen?

Antwort von Hirc Gurden: Die Gerüche, die beim Kauen freigesetzt werden, enthalten leicht veränderte Moleküle, die sich leicht von den gerochenen Düften unterscheiden.

Sie können auch eine geringere Konzentration aufweisen. Schließlich wurde kürzlich gezeigt, dass Gerüche, die durch den hinteren Teil des Mundes gehen, um durch die Nase hinaufzugelangen, von den hinteren Riechneuronen etwas stärker wahrgenommen werden als von den Vorderen. Eine Kombination dieser 3 Elemente kann diesen Effekt erklären.

Auf der Webseite des Vereins können Sie den Artikel mit dem Titel "Geschmack und Geruch in 3 Tests" konsultieren.

Warum keine Pipetten zur Dosierung von ätherischen Ölen verwenden?

Antwort von: Jean-Michel Maillard: Die Verwendung von Pipetten ist möglich, es besteht jedoch die Gefahr einer Kreuzkontamination zwischen den Gerüchen. Wenn Sie Pipetten verwenden möchten, sollten sie wegwerfbar sein. Die Dosierung direkt aus der Flasche bleibt der einfachste Weg, auch wenn einige Öle, die ziemlich dick sind, etwas Geduld erfordern. Außerdem es ist gut für den Planeten, kein „Einwegprodukt“ zu verwenden!

Warum die Mischungen alle 14 Tage erneuern?

Antwort von: Jean-Michel Maillard: Wir haben nach einigen Testwochen beobachtet (insbesondere bei unsere Normosmiker Freunde, die uns helfen) dass die Geruchsqualität nach 3 Wochen täglicher Anwendung abnahm. Die Erneuerung wurde daher auf 14 Tage angepasst.

Kann man das Protokoll durchführen, ohne die Ergebnisse täglich zu notieren?

Antwort von: Jean-Michel Maillard: Messen heißt Fortschreiten! Angesichts der Dauer des Protokolls und der Langsamkeit, bei der die Änderungen für den Geruch stattfinden, ist es sehr wichtig, bei jeder Übung die Nummern der Flaschen zu notieren. Darüber hinaus ist es sehr motivierend, nach ein paar Wochen zu sehen, wenn sich die Nummer einer Flasche wiederholt, ein Zeichen des Fortschritts, welches Sie ohne diese wertvolle schriftliche Aufzeichnung nicht hätten registrieren können.

Ich erkenne oder identifiziere Gerüche zu Beginn des Protokolls. Soll ich es bis zum Ende fortsetzen?

Antwort von: Hirc Gurden: Wenn zu Beginn der Rehabilitation alle Gerüche festgestellt werden, ist dies ein gutes Zeichen. Sie sind nicht Anosmiker, sondern tief Hyposmiker! Sie können immer noch versuchen 10-fach zu verdünnen, das heißt, auf 0,2% zu gehen, um zu versuchen, mit weniger Geruchsintensität etwas zu erkennen. Und so weiter bis 0,02% ...

Auf welche Vorsichtsmaßnahmen sollte man bei ätherischem Ölen achten?

Antwort von Jean-Michel Maillard: Im Zweifelfall, bei ernsthafter Krankheit oder medizinischer Präzedenzfälle, ist es wichtig vor Gebrauch sich beim Gesundheitsspezialisten zu erkundigen.

Ältere Menschen, Asthmatiker oder Epileptiker sollten sich unbedingt beim Fachmann über möglichen Risiken erkundigen.

Bevor Sie ein ätherisches Öl benutzen, machen Sie folgenden Test: geben Sie ein paar Tropfen dieses Öls in die Ellenbeuge und warten Sie 24 Stunden um jedes Allergierisiko zu vermeiden. Generell raten wir: bei schwangeren, stillenden Frauen und Kinder unter 3 Jahre vom Gebrauch ätherischen Ölen ab.

Ätherisches Öl immer sorgfältig aufbewahren und außerhalb der Reichweite von Kindern.

Das folgende Teil dieser Broschüre ist der Überwachung Ihres olfaktorischen Rehabilitationsprotokolls gewidmet



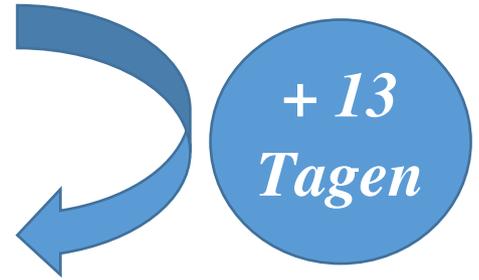
** Dieser Pin ist das Symbol für Geruchsstörungen, das 2018 von den Verbandsmitgliedern ausgewählt wurde*

Sonntag

1. Tag

Von _____

Bis _____



- **Reinigen Sie die Flaschen mit heißem Wasser**
- **Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%**
 - **50ml (5 cl) Wasser**
 - **20 Öl Tropfen (1ml)**
- **Benennen Sie jede Flasche**
- **Vervollständigen Sie folgende Tabelle**

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 1 morgens				
Tag 1 abends				
Tag 2 morgens				
Tag 2 abends				
Tag 3 morgens				
Tag 3 abends				
Tag 4 morgens				
Tag 4 abends				
Tag 5 morgens				
Tag 5 abends				
Tag 6 morgens				
Tag 6 abends				
Tag 7 morgens				
Tag 7 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

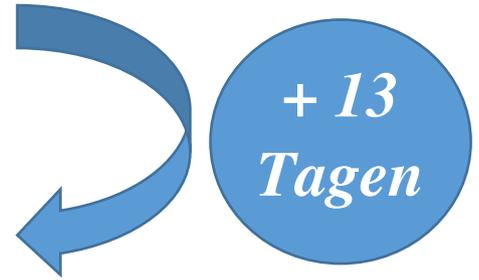
Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 8 morgens				
Tag 8 abends				
Tag 9 morgens				
Tag 9 abends				
Tag 10 morgens				
Tag 10 abends				
Tag 11 morgens				
Tag 11 abends				
Tag 12 morgens				
Tag 12 abends				
Tag 13 morgens				
Tag 13 abends				
Tag 14 morgens				
Tag 14 abends				

Sonntag

15. Tag

Von _____

Bis _____



- **Leeren Sie die Flaschen und spülen Sie sie mit heißem Wasser aus**
 - **Die Etiketten nicht entfernen**
- **Übernehmen Sie die Tabelle von Tag 1 (ätherischen Ölen und Flaschen)**
- **Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%**
 - **50 ml (5 cl) Wasser + 20 Tropfen Öl (1 ml)**
- **Überprüfen Sie, ob die Etiketten unter die Flaschen gut haften**

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 15 morgens				
Tag 15 abends				
Tag 16 morgens				
Tag 16 abends				
Tag 17 morgens				
Tag 17 abends				
Tag 18 morgens				
Tag 18 abends				
Tag 19 morgens				
Tag 19 abends				
Tag 20 morgens				
Tag 20 abends				
Tag 21 morgens				
Tag 21 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

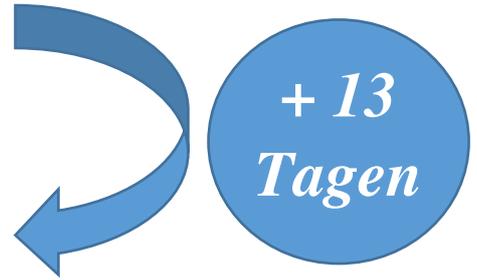
Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 22 morgens				
Tag 22 abends				
Tag 23 morgens				
Tag 23 abends				
Tag 24 morgens				
Tag 24 abends				
Tag 25 morgens				
Tag 25 abends				
Tag 26 morgens				
Tag 26 abends				
Tag 27 morgens				
Tag 27 abends				
Tag 28 morgens				
Tag 28 abends				

Sonntag

29. Tag

Von _____

Bis _____



- **Leeren Sie die Flaschen und spülen Sie sie mit heißem Wasser aus**
 - **Die Etiketten nicht entfernen**
- **Übernehmen Sie die Tabelle von Tag 1 (ätherischen Ölen und Flaschen)**
- **Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%**
 - **50 ml (5 cl) Wasser + 20 Tropfen Öl (1 ml)**
- **Überprüfen Sie, ob die Etiketten unter die Flaschen gut haften**

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 29 morgens				
Tag 29 abends				
Tag 30 morgens				
Tag 30 abends				
Tag 31 morgens				
Tag 31 abends				
Tag 32 morgens				
Tag 32 abends				
Tag 33 morgens				
Tag 33 abends				
Tag 34 morgens				
Tag 34 abends				
Tag 35 morgens				
Tag 35 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

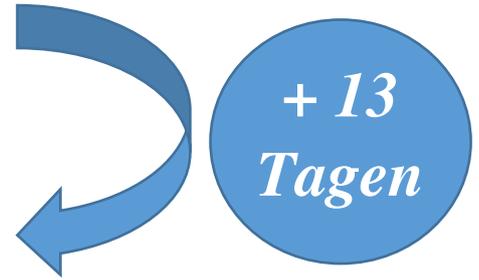
Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 36 morgens				
Tag 36 abends				
Tag 37 morgens				
Tag 37 abends				
Tag 38 morgens				
Tag 38 abends				
Tag 39 morgens				
Tag 39 abends				
Tag 40 morgens				
Tag 40 abends				
Tag 41 morgens				
Tag 41 abends				
Tag 42 morgens				
Tag 42 abends				

Sonntag

43. Tag

Von _____

Bis _____



- Leeren Sie die Flaschen und spülen Sie sie mit heißem Wasser aus
 - Die Etiketten nicht entfernen
- Übernehmen Sie die Tabelle von Tag 1 (ätherischen Ölen und Flaschen)
- Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%
 - 50 ml (5 cl) Wasser + 20 Tropfen Öl (1 ml)
- Überprüfen Sie, ob die Etiketten unter die Flaschen gut haften

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 43 morgens				
Tag 43 abends				
Tag 44 morgens				
Tag 44 abends				
Tag 45 morgens				
Tag 45 abends				
Tag 46 morgens				
Tag 46 abends				
Tag 47 morgens				
Tag 47 abends				
Tag 48 morgens				
Tag 48 abends				
Tag 49 morgens				
Tag 49 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

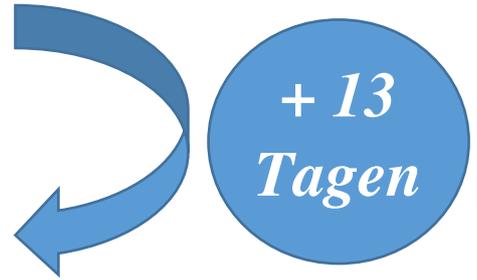
Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 50 morgens				
Tag 50 abends				
Tag 51 morgens				
Tag 51 abends				
Tag 52 morgens				
Tag 52 abends				
Tag 53 morgens				
Tag 53 abends				
Tag 54 morgens				
Tag 54 abends				
Tag 55 morgens				
Tag 55 abends				
Tag 56 morgens				
Tag 56 abends				

Sonntag

57. Tag

Von _____

Bis _____



- **Leeren Sie die Flaschen und spülen Sie sie mit heißem Wasser aus**
 - **Die Etiketten nicht entfernen**
- **Übernehmen Sie die Tabelle von Tag 1 (ätherischen Ölen und Flaschen)**
- **Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%**
 - **50 ml (5 cl) Wasser + 20 Tropfen Öl (1 ml)**
- **Überprüfen Sie, ob die Etiketten unter die Flaschen gut haften**

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 57 morgens				
Tag 57 abends				
Tag 58 morgens				
Tag 58 abends				
Tag 59 morgens				
Tag 59 abends				
Tag 60 morgens				
Tag 60 abends				
Tag 61 morgens				
Tag 61 abends				
Tag 62 morgens				
Tag 62 abends				
Tag 63 morgens				
Tag 63 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

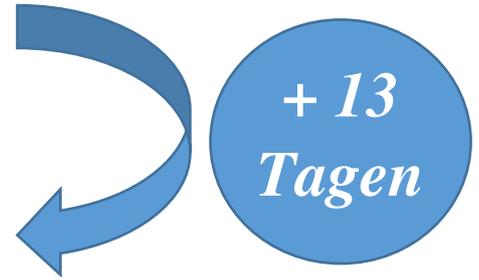
Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 64 morgens				
Tag 64 abends				
Tag 65 morgens				
Tag 65 abends				
Tag 66 morgens				
Tag 66 abends				
Tag 67 morgens				
Tag 67 abends				
Tag 68 morgens				
Tag 68 abends				
Tag 69 morgens				
Tag 69 abends				
Tag 70 morgens				
Tag 70 abends				

Sonntag

71. Tag

Von _____

Bis _____



- Leeren Sie die Flaschen und spülen Sie sie mit heißem Wasser aus
 - Die Etiketten nicht entfernen
- Übernehmen Sie die Tabelle von Tag 1 (ätherischen Ölen und Flaschen)
- Dosieren Sie die ätherischen Öle auf 2%
 - 50 ml (5 cl) Wasser + 20 Tropfen Öl (1 ml)
- Überprüfen Sie, ob die Etiketten unter die Flaschen gut haften

Gerüche	Flaschen N°
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 71 morgens				
Tag 71 abends				
Tag 72 morgens				
Tag 72 abends				
Tag 73 morgens				
Tag 73 abends				
Tag 74 morgens				
Tag 74 abends				
Tag 75 morgens				
Tag 75 abends				
Tag 76 morgens				
Tag 76 abends				
Tag 77 morgens				
Tag 77 abends				

Tragen Sie die Flaschennummern ein

Tage	Ich habe mit Sicherheit etwas gespürt (++)	Ich hatte das Gefühl etwas zu spüren (+)	Ich habe gar nichts gespürte (-)	Allgemein Zustand (z.B. müde, ausgeruht, verstopfte Nase, gestresst, usw. ...)
Tag 78 morgens				
Tag 78 abends				
Tag 79 morgens				
Tag 79 abends				
Tag 80 morgens				
Tag 80 abends				
Tag 81 morgens				
Tag 81 abends				
Tag 82 morgens				
Tag 82 abends				
Tag 83 morgens				
Tag 83 abends				
Tag 84 morgens				
Tag 84 abends				

Wir sind bereit, Ihnen diese Broschüre zur Überwachung Ihres olfaktorischen Rehabilitationsprotokolls zu senden. Ihre Ergebnisse bleiben anonym und werden, um das Wissen über diese Behinderung zu erweitern verwendet. Ihre Ergebnisse werden Ihnen sehr schnell zurückgesendet.

Empfänger Adresse:

Association ‚anosmie.org‘ 14, route du Printemps, 61100 DURCET - France

Sie können uns Ihr Protokoll auch per E-Mail an folgende Adresse senden:

contact@anosmie.org

Für die Rücksendung Ihres Protokolls, vergessen Sie Bitte nicht Ihre Adresse anzugeben.

Praktische Info

Dieses Dokuments muss im Broschüren Modus beiderseitig gedruckt werden.

Sie sind an unserem Vorgehen und Einsätzen interessiert.

Sie möchten unseren Verein unterstützen.

Sie möchten sich uns anschließen.

- Online beitreten oder spenden?
- Die Pins für Geruchsstörungen bekommen?
- ⇒ Melden Sie sich bei www.anosmie.org an
- ⇒ Klicken Sie auf das Menü "Beitreten oder Spenden".



“Unser Leben ist das wert, was es uns an Mühe gekostet hat”. François Mauriac

Ein Großes Dankeschön an:

Linda, meine Frau

Hirac GURDEN, Forschungsdirektor für Neurowissenschaften, CNRS - Paris

Dr. Robert CHHUOR, Chirurg HNO in der Gruppe HNO Atlantique – Nantes

Sabine QUINTANA, Aromaspezialistin des Vereins - Perpignan

Übersetzt von **Joëlle ARZ** - Nantes